

Tratto da:

AA.VV. La cassetta degli attrezzi 2012. Mediateca di Educazione Fisica. USREmilia Romagna
(scaricabile dal sito dell'USR Emilia Romagna)

Il gusto al movimento, il piacere nel gioco.

di Andrea Ceciliani

(Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita – Scuola di Scienze Motorie - UNIBO)

Premessa

Un nutrito corpus bibliografico ci sta informando su alcune problematiche, relative allo sviluppo infantile, che potrebbero essere fonte di serie conseguenze formative e socio-sanitarie nei prossimi anni, qualora non venissero affrontate.

La diminuzione di spazi e tempi dedicati all'attività motoria (Dunnet et al, 2000; Greenfield et al, 2000; Herrington et al., 1998; Dahlgren et al, 1998); l'estrema urbanizzazione e la carenza di parchi naturali, sostituiti sempre più spesso da quelli artificiali; la paura dei genitori a lasciare i bambini soli e liberi (Valentine et al, 1997; Gaster, 1991; Francis et al, 1991; Hillman et al.,1990); l'estrema organizzazione della vita infantile che non lascia spazio al gioco e alla libera espressione motoria (Rosenfeld, 2001; Davis, 1999). Siamo di fronte, come afferma Spencer (2000) a una infanzia reclusa.

La minore opportunità di accedere a spazi liberi (Kahn, 2002; Pyle, 2002; Rivkin, 2000), di esplorare, liberamente, senza l'adulto (Rosenfeld, 2001; Davis, 1999) o di gestione libera del tempo (come avveniva nel "cortile" per le altre generazioni), rischia di modificare completamente l'orientamento, l'aspettativa e la percezione dei bisogni da parte del bambino.

I rischi di questa situazione sono già ampiamente richiamati in letteratura: passaggio dalla biofilia (Wilson, 1984; Sebba, 1991; Ulrich,1993; Nelson, 1993; Sobel, 1993; Kellert et al, 1993; Nabhan, 1994; Titman,1994; Kaplan,1995; Bardill,1997) alla biofobia (Wilson, 1997; Higgins, 1996; Tilbury, 1995); perdita del senso del corpo nella prima fase di apprendimento infantile (Hartig et al, 2003), il *learnig by doing* (Dewey); perdita della salute fisica e mentale (Trevelyan et al, 2004); incremento del sovrappeso e obesità infantile (Eisenmann, 2006; Lopez et al,2006; Przeweda et al,2003; Norman et al, 2003; Hamack, 2000); scoperta dei trend involutivi delle capacità motorie (Tomkinson et al, 2003; Dordel, 2000; Filippone et al, 2000; Hamack, 2000).

La sintesi di tutti questi effetti si può riassumere nella perdita del piacere di muoversi, del gusto nel giocare e, infine, nella minor disponibilità verso la pratica sportiva (ISTAT, 2006 ITA; Eisenmann et al, 2004 ; Westerstahl et al, 2003; Norton, 2001; Pratt et al, 1999).

I bambini sono sottostimati e, di conseguenza, sottostimolati nonché iperprotetti dalle famiglie. Eppure, proprio le esperienze motorie, nella prima fase dell'infanzia, sono fondamentali per lo sviluppo cognitivo (Best, 2010; Hillman et al, 2009; Pesce et al, 2009; Budde, 2008; Buck et al, 2008; Kramer et al,2006;) e sul rendimento scolastico (Tomporowski,2008; Field et al, 2001)

Risvegliare il gusto di muoversi, il piacere di giocare, significa mantenere alta la motivazione verso il movimento, verso uno stato di benessere percepito e non assopito davanti a una televisione o un videogame. La nostra società sta convincendo il bambino, sin dai primi anni di vita, che può essere sedentario, che non ha bisogno di muoversi più di tanto e il bambino si allinea a questa educazione, a questa credenza, a questo stile di vita.

La nostra esperienza ci ha condotto a riproporre i giochi di "rischio" (Ceciliani et al., 2008; Borsari e Ceciliani, 2008), i giochi di lotta (Pierobon et al,2010; Ceciliani,2009), i giochi di "fortuna", i giochi "cooperativi" (Ceciliani e Bortolotti,2010), come mezzo per stimolare il piacere di usare il proprio corpo, di agire, e il gusto del giocare per divertirsi. Come corollario a tutto

questo, abbiamo iniziato a proporre l'esperienza di Outdoor Education (Ceciliani e Cappi,2011; Ceciliani,2011) come strategia di valorizzazione del corpo e ambiente circostante.

Per quanto concerne il problema dell'avviamento allo sport (Ceciliani, 2010), per noi oltremodo importante, il percorso da seguire trova il punto di partenza nella motricità di base (5-7 anni), passa attraverso la pratica del multisport (8-10 anni) per giungere alla pratica sportiva vera e propria(dagli 11 anni). In questo percorso si sollecita un orientamento soggettivo alla pratica sportiva che stimola il bambino a scegliere lo sport più congeniale, più appassionante, più divertente, partendo dallo sport giocato (Lauder, 2001) per giungere al vero e proprio Sport Praticato e al senso di disciplina ad esso connessa.

Primo ambito: I GIOCHI al LIMITE o di "RISCHIO"
(acquisizione di una autonomia responsabile)

In tale ambito sono contenuti tutti quei giochi che Caillois (2000) definisce di "vertigine", di perdita di controllo, e, in effetti, sono attività ad alto contenuto emotivo perché mettono alla prova il limite di ciascun bambino. Saltare da un appoggio sopraelevato è un tipico esempio di attività al limite in cui il bambino, una volta deciso di saltare, non può più fermare la sua azione, ne perde il controllo momentaneo per riacquisirlo nel momento in cui tocca terra.

Queste attività, in cui i bambini si cimentano se lasciati liberi di farlo, sono spesso vietate dagli educatori, per giustificati timori, ma rappresentano un esercizio molto importante per l'acquisizione di un consapevole senso di sé (ciò che posso o non posso fare) e di autonomia responsabile (ciò che è bene o non è bene fare).

Piuttosto che inibire queste espressioni motorie, intimamente connesse con il controllo dell'emozione e dell'ansia, sarebbe meglio regolarle affinché i bambini non corrano reali rischi e si facciano male veramente. Tornando al salto in basso, ad esempio, potremmo accordarci con i bambini, concordando regole di gioco: è vietato saltare dal castello con lo scivolo, è possibile saltare dal tavolo dando la mano all'insegnante, si può saltare da soli dalle sedie o da altezze simili. Con tale regolamentazione non si impedisce ai bambini di sperimentare tale attività e, nel contempo, si è certi che nessuno correrà reali rischi.

I "giochi al limite", sono riconducibili a diverse tipologie di attività:

- Attività acrobatiche e di equilibrio: salti in basso; tuffi sui materassi; equilibrio su superfici ridotte e/o elevate,....
- Attività di arrampicata: sui grandi attrezzi da palestra (spalliere, quadro svedese); sugli alberi in cortile; sui castelli per i giochi;.....
- Attività di libera interpretazione, ad esempio: affrontare lo scivolo a testa in giù.

Non accade quasi mai, in queste attività che un bambino, dopo averle sperimentate con assistenza dell'insegnante, si cimenti in esse se percepisce troppo impegnative per le sue possibilità. Tornando all'esempio dei salti in basso: se un bambino percepisce "al limite" il salto dal tavolo, dopo che ne ha fatto esperienza, non chiederà alla maestra di rifarlo ma si cimerà, casomai, a saltare dalla sedia, fino a quando non si sentirà più sicuro per riprovare dal tavolo.

I bambini sono tutto tranne che stolti, il problema è consentire loro di provare certe esperienze in un ambito controllato, affinché ne diventino consapevoli. Vietare tali esperienze non aiuta certo a maturare la coscienza del rischio reale e, con essa, il comportamento preventivo..

Seguono due esemplificazioni pratiche, la prima riferita alla **didattica dell'arrampicata**, la seconda riferita alla **didattica del salto in basso** (per il controllo dell'equilibrio di volo).

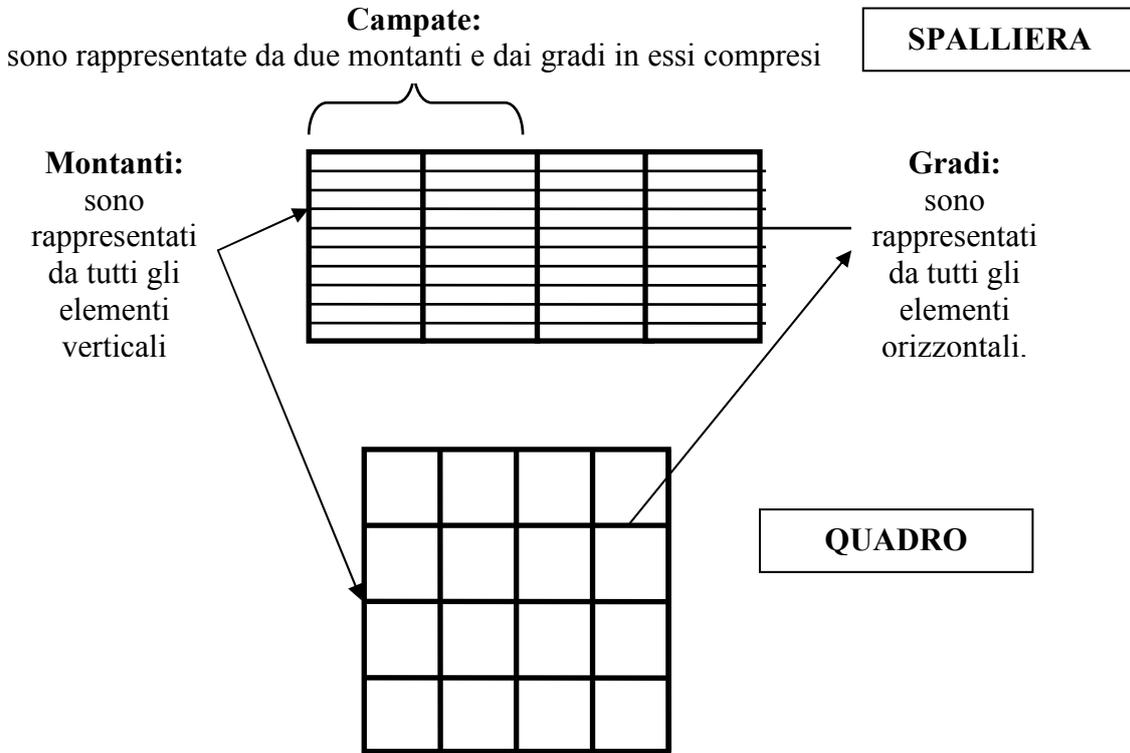
A) DIDATTICA DELL'ARRAMPICATA.

La didattica dell'arrampicata può essere un esempio di attività "di rischio", alla portata degli insegnanti di scuola primaria e realizzabile in molte palestre dotate di spalliere e quadro svedese (attrezzi appesi al muro come quadri, ma inutilizzati dalle maestre).

Contenuti: attività di arrampicata ai grandi attrezzi.

Materiali: spalliera svedese, quadro svedese, tappeti, materassini e materassi.

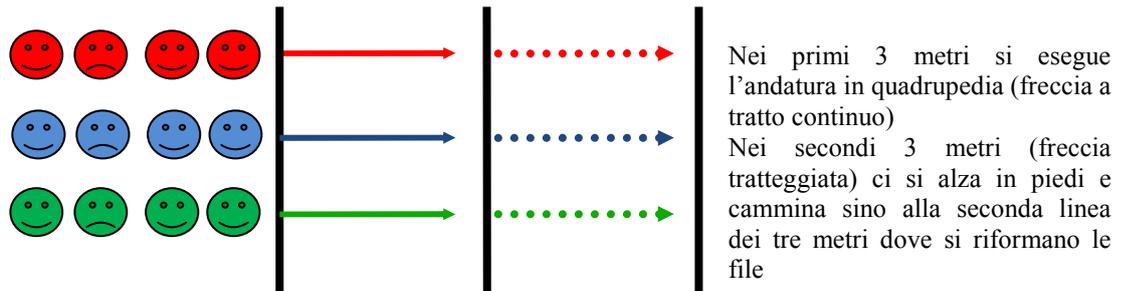
Percorso educativo alla spalliera svedese e al quadro svedese



PRIMA LEZIONE

Fase di condizionamento (riscaldamento): dopo alcuni minuti (almeno 5, alternati da momenti di recupero) di *corsa blanda* combinati ad esercizi degli arti superiori (circonduzione, elevazione, spinta delle braccia, altro...), si fanno eseguire, ai bambini, esercizi in quadrupedia (appoggio palmare con le mani e plantare con i piedi), ad esempio:

- ✓ Disposti i bambini su più file e dando un riferimento di partenza e uno di arrivo (linea di mezz'ora e linea dei tre metri del campo da pallavolo):



si richiede ai bambini:

- ✓ esecuzione libera di andatura quadrupedica e, ad ogni ripetizione, variare l'andatura;

- ✓ esecuzione imitativa di andatura quadrupedica: il cane, il coniglio, il cavallo, l'elefante...;
- ✓ esecuzione a pancia in giù con avanzamento dei piedi, o del capo, o di fianco (dx e sx);
- ✓ esecuzione a pancia in su con piedi avanti o capo avanti: il gambero.
- ✓ Esecuzione a pancia in su di fianco (destra e sinistra): il granchio.
- ✓ Esecuzione.....altro

N.B. il lavoro in quadrupedia, per l'apporto che fornisce alla consapevolezza del controllo attivo dei muscoli della spalla, è molto importante sia nella ginnastica artistica che nell'arrampicata.

Fare attenzione a non affaticare i bambini, visto che l'attività si scarica sui polsi, quindi richiedete pochi metri di esecuzione (nel mio esempio sono 3, ma possono essere anche meno) e date loro giusto recupero (nel mio esempio il recupero dura fino a che tutti i bambini non hanno terminato l'esecuzione e riformato le file per le esecuzioni successive).

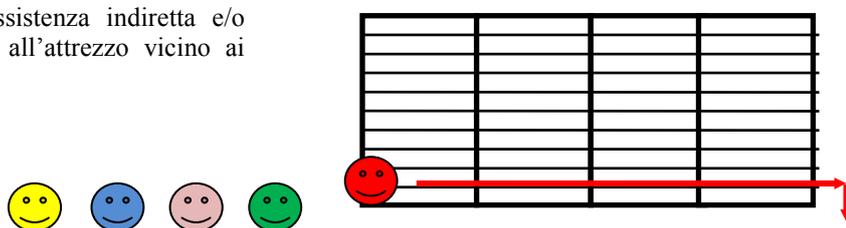
Mentre i bambini attendono di ripartire fate loro intrecciare le dita delle mani ed eseguire dei movimenti di circonduzione dei polsi (in altri termini far girare i polsi con le mani intrecciate).

La fase di condizionamento, a discrezione, può essere anche costituita da un gioco di movimento a partecipazione individuale (esempio: guardia e ladri) o a squadra (esempio: palla rilanciata, gioco dei passaggi,altro).

Disposti i bambini in fila ad una estremità dell'attrezzo si propongono le seguenti situazioni:

Prima Proposta: Traslocazione orizzontale sul primo grado della spalliera: *i bambini in presa plantare sul primo grado della spalliera, impugnano con le mani il grado della spalliera corrispondente al capo e traslocano orizzontalmente da sinistra a destra. Giunti all'ultima campata scendono e riformano la fila a destra dell'attrezzo. Quando tutti sono arrivati, si ripete la traslocazione da destra a sinistra.*

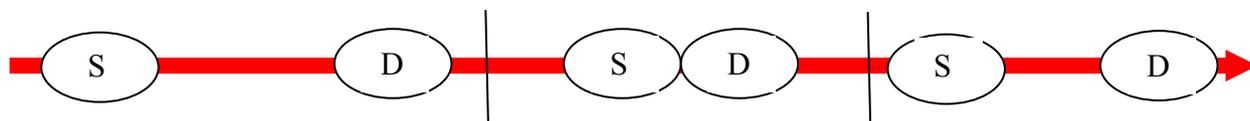
N.B. L'educatore esegue assistenza indiretta e/o diretta, ponendosi di fronte all'attrezzo vicino ai bambini che traslocano.



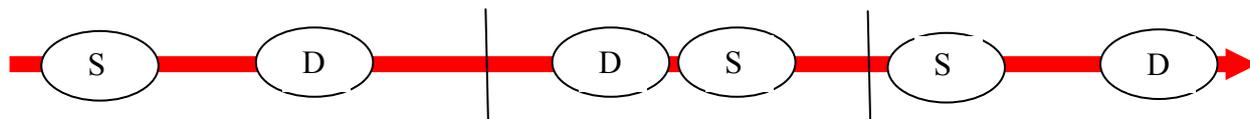
N.B.: è bene far salire i bambini uno dietro l'altro dando loro un compito attentivo: "partire quando il compagno che precede è arrivato alla terza campata". Tutte le traslocazioni, vanno ripetute da destra a sinistra e viceversa.

Quando possibile le traslocazioni vanno ripetute con **passo accostato** e **incrociato** delle mani e dei piedi:

Esempio di PASSO ACCOSTATO nella impugnatura delle mani:



Esempio di PASSO INCROCIATO nella impugnatura delle mani:



Idem per il passo degli arti inferiori.

Seconda Proposta: Traslocazione orizzontale sul secondo grado della spalliera: vedi indicazioni precedenti.

Terza Proposta: Traslocazione orizzontale sul terzo, poi quarto grado della spalliera: vedi indicazioni precedenti.

N.B. Anche se questi esercizi sono facili per i bambini, non lasciateli immediatamente traslocare sui gradi elevati della spalliera. Cominciate dal primo, fate provare tutte le varianti che seguono, poi fateli salire sul secondo (ripetendo le varianti), poi sul terzo (ripetendo le varianti).

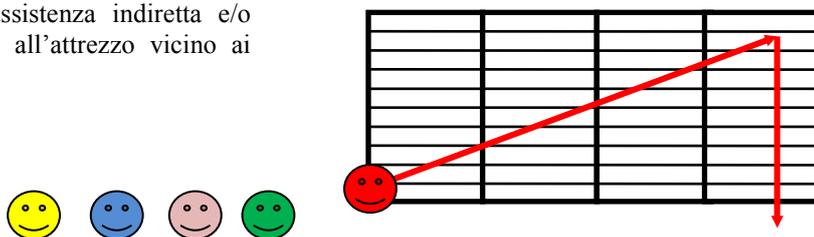
VARIANTI:

- ✓ Traslocazione con fronte all'attrezzo.
- ✓ Traslocazione con dorso all'attrezzo.

Quarta Proposta: scegliere una attività o un gioco per variare l'attività.

Quinta Proposta: Traslocazione Obliqua sulla spalliera:

N.B. L'educatore esegue assistenza indiretta e/o diretta, ponendosi di fronte all'attrezzo vicino ai bambini che traslocano.



N.B.: prima di iniziare gli esercizi predisporre una serie di tappeti sovrapposti ai piedi dell'attrezzo o, se disponibili, dei materassi.

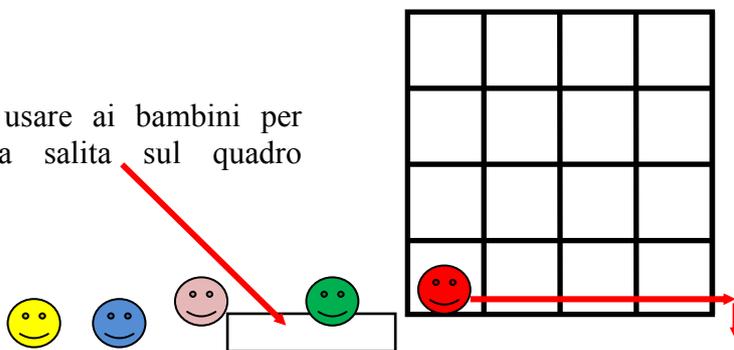
- Impugnare l'attrezzo con entrambe le mani all'altezza del petto (palmi avanti e pollici corrispondenti in dentro) e, in presa con l'avampiede, salire di campata in campata, fino al termine dell'attrezzo e, giunti sull'ultima campata, scendere e tornare in fila.
- Eseguire lo stesso esercizio precedente impugnando con entrambe le mani sopra il capo (impugnatura alta).
- Eseguire lo stesso esercizio precedente impugnando con entrambe le mani a livello del bacino (impugnatura bassa).
- Ripetere i tre esercizi sopra descritti salendo, di campata in campata, con passo incrociato dei piedi e passo accostato delle mani.
- Ripetere tutti gli esercizi sopra descritti traslocando da destra a sinistra della spalliera.

N.B. Essendo molti i bambini non c'è bisogno di alternare gli esercizi a momenti di recupero perché il recupero viene già effettuato nel turno di attesa in fila. Piuttosto è bene alternare una serie di esercizi a un gioco di movimento (rincorrere-acchiappare, staffette di velocità o di abilità, altro) per non rendere troppo noiosa la lezione.

Quinta Proposta: scegliere una attività o un gioco per variare l'attività.

Sesta Proposta: Traslocazione orizzontale sul primo grado del quadro svedese.

Panca: far usare ai bambini per facilitare la salita sul quadro svedese



Stesse modalità organizzative ed esecutive viste nel primo esercizio.

Settima Proposta: scegliere una attività o un gioco per variare l'attività.

Ottava Proposta: Traslocazione orizzontale sul secondo grado del quadro svedese. Stesse modalità della seconda e terza proposta.

Nona Proposta: PALLA AL RE (tratto dal manuale dei Centri Pilota di Gocosport Pallamano, edito dalla FIGH) *due squadre si fronteggiano su un terreno di gioco rettangolare di circa 10 x 20 metri. Due tappeti, o due panchette, sono posti a circa 5 metri dalla linea di fondo del lato corto all'interno del campo da gioco. Al di sopra di essi si pone un bambino che rappresenta il Re di ogni squadra. I bambini di ogni squadra devono cercare di passare la palla al proprio Re che si trova sul panchetto opposto difeso dagli avversari. Il passaggio al Re (incoronazione) da diritto ad un punto. E' permesso spostarsi liberamente nel terreno di gioco senza alcun limite. Se la palla esce viene rimessa in gioco da un giocatore della squadra avversaria mettendo un piede sul perimetro del campo in corrispondenza dell'uscita. Chi effettua il passaggio al Re lo sostituisce e questo diventa suo suddito (giocatore di campo). Non è consentito spostarsi quando si è in possesso di palla. Vince la squadra che effettua più passaggi al Re in un tempo stabilito (5 o 6 minuti).*

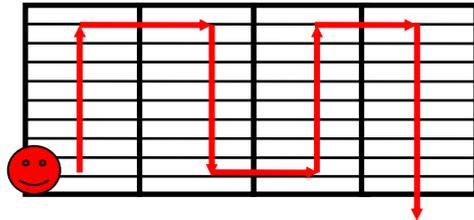
SECONDA LEZIONE

Fasi di condizionamento (riscaldamento): Gioco "Palla al RE"

Disposti i bambini in fila ad una estremità dell'attrezzo si propongono le seguenti attività:

Prima proposta: Traslocazione Verticale (ascendente e discendente) alla spalliera: *i bambini in presa plantare sul primo grado della spalliera, impugnano con le mani il grado della spalliera corrispondente al capo e traslocano verticalmente salendo di 3 o 4 gradi. Giunti ad afferrare il grado più alto della spalliera, si spostano nella campata adiacente e scendono fino al primo grado (senza mettere i piedi a terra), poi si spostano nella campata adiacente e riprendono a salire.. Quando tutti sono arrivati, si ripete la traslocazione da destra a sinistra.*

N.B. L'educatore esegue assistenza indiretta e/o diretta, ponendosi di fronte all'attrezzo vicino ai bambini che traslocano.



N.B. è bene far salire i bambini uno dietro l'altro dando loro un compito attento: "partire quando il compagno che precede è passato nella seconda campata".

Tutte le traslocazioni, vanno ripetute da destra a sinistra e viceversa.

Le traslocazioni vanno ripetute secondo questa sequenza:

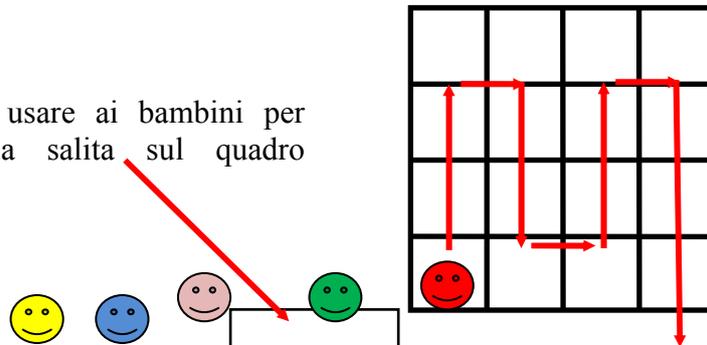
- 1) Da destra a sinistra liberamente con l'unico obbligo di impugnare con opposizione del pollice all'indice.
- 2) Da sinistra a destra liberamente con l'unico obbligo di impugnare con opposizione del pollice all'indice.
- 3) Come la traslocazione (1) con passo accostato degli arti.
- 4) Come la traslocazione (2) con passo accostato degli arti.
- 5) Come la traslocazione (1) con passo alternato degli arti.
- 6) Come la traslocazione (2) con passo alternato degli arti.

N.B. L'educatore esegue assistenza indiretta e/o diretta, ponendosi di fronte all'attrezzo vicino ai bambini che traslocano.

Seconda Proposta: proporre un gioco per variare l'attività.

Terza proposta: Traslocazione ascendente – discendente al quadro svedese

Panca: far usare ai bambini per facilitare la salita sul quadro svedese



N.B. prima di iniziare gli esercizi predisporre una serie di tappeti sovrapposti ai piedi dell'attrezzo o, se disponibili, dei materassi.

▪ Impugnare l'attrezzo con entrambe le mani all'altezza del petto (palmi avanti e pollici corrispondenti in dentro) e, in presa con l'avampiede, salire di grado in grado, fino al terzo o quarto grado (**non obbligare nessun bambino a salire più in alto del primo grado**) e passare alla campata adiacente ripetendo l'esercizio fatto alla spalliera.

1) Da destra a sinistra liberamente con l'unico obbligo di impugnare con opposizione del pollice all'indice.

2) Da sinistra a destra liberamente con l'unico obbligo di impugnare con opposizione del pollice all'indice.

- Come la traslocazione (1) con passo accostato degli arti.
- Come la traslocazione (2) con passo accostato degli arti.
- Come la traslocazione (1) con passo alternato degli arti.
- Come la traslocazione (2) con passo alternato degli arti.

N.B. Essendo molti i bambini, non c'è bisogno di alternare gli esercizi a momenti di recupero perché il recupero viene già effettuato nel turno di attesa in fila. Piuttosto è bene alternare una serie di esercizi a un gioco di movimento (rincorrere-acchiappare, staffette di velocità o di abilità, altro) per non rendere troppo noiosa la lezione.

Quarta Proposta: Gioco L'Orologio (tratto dal manuale dei Centri Pilota di Giocoport Pallamano, edito dalla FIGH) eseguire il gioco con due squadre in forma di gara.

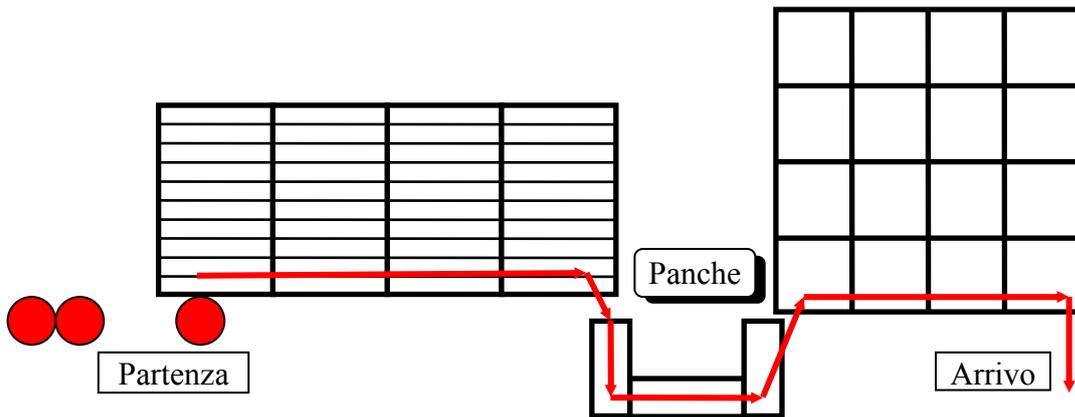
L'orologio (a una e a due lancette)

Consigliato per le classi 5 4 5

I bambini disposti in circolo ognuno dentro al proprio cerchio. Uno di essi (perno) è posto al centro con la palla. Assegnare ad ogni bambino un numero per contrassegnare l'ora. Al via il perno passa la palla a tutte le ore. Al termine del giro il perno consegna la palla all'ultimo che cambia il suo posto con il perno. Il gioco termina quando tutti bambini sono stati al centro.

Variazione:
- *A due lancette: mettere due perni al centro dello schieramento. Al via effettuare i passaggi a tutti i componenti però partendo da due ore opposte. Cambio del perno alla fine di ogni giro.*

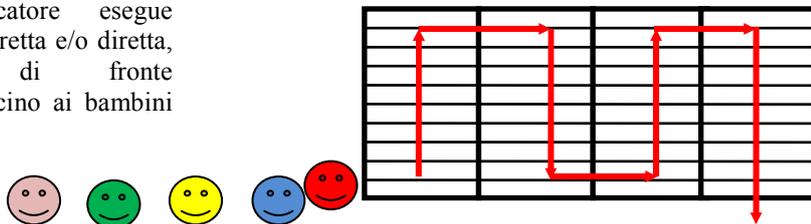
Quinta Proposta: Traslocazione orizzontale sul primo grado della spalliera e del quadro svedese con raccordo fornito dalla panca.



Stesse modalità organizzative ed esecutive viste nel primo esercizio. Ripetere da destra a sinistra con passo accostato e incrociato.

Se non è presente il quadro svedese sostituire la Quinta Proposta con la seguente:

N.B. L'educatore esegue assistenza indiretta e/o diretta, ponendosi di fronte all'attrezzo vicino ai bambini che traslocano.



Gioco Finale: riproporre la "Palla al re" o un qualsiasi altro gioco.

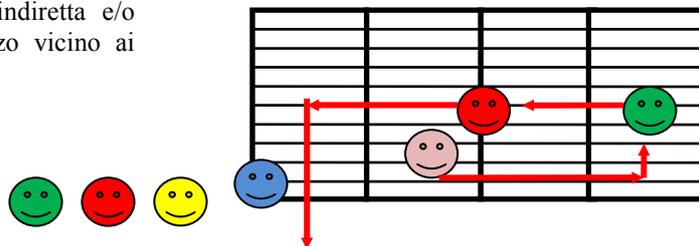
TERZA LEZIONE

Fasi di condizionamento (riscaldamento): Gioco DEI PASSAGGI (tratto dal manuale Centri Pilota di Giosport Pallamano, edito dalla FIGH) *Due squadre si muovono liberamente in uno spazio delimitato e cercano di passarsi la palla per realizzare una sequenza prestabilita di passaggi (10,20). Quando una squadra riconquista la palla, la sequenza riprende dal numero di passaggi precedentemente raggiunto. Il bambino che riceve il passaggio deve dire ad alta voce il numero del passaggio che la squadra ha realizzato fino a quel momento.*

Disposti i bambini in fila ad una estremità dell'attrezzo si fanno eseguire le seguenti traslocazioni:

Prima Proposta : Percorso orizzontale andata - ritorno alla spalliera: *i bambini in presa plantare sul primo grado della spalliera, impugnano con le mani il grado della spalliera corrispondente al capo e traslocano Orizzontalmente fino all'altra estremità dell'attrezzo. Giunti a tal punto, senza mettere i piedi a terra, salgono di due o tre gradi e tornano indietro. Gli altri compagni che stanno eseguendo il primo tratto della spalliera, quando incrociano quelli posti più in alto, staccano una mano, scavalcano il corpo del compagno dando la **precedenza a chi sta più in alto.***

N.B. L'educatore esegue assistenza indiretta e/o diretta, ponendosi di fronte all'attrezzo vicino ai bambini che traslocano.



N.B. è bene far salire i bambini uno dietro l'altro dando loro un compito attento: "partire quando il compagno che precede è passato nella seconda campata". Tutte le traslocazioni, vanno ripetute da destra a sinistra e viceversa.

Le traslocazioni vanno ripetute secondo questa sequenza:

- 1) Da destra a sinistra liberamente con l'unico obbligo di impugnare con opposizione del pollice all'indice.
- 2) Da sinistra a destra liberamente con l'unico obbligo di impugnare con opposizione del pollice all'indice.
- 3) Come la traslocazione (1) con passo accostato degli arti.
- 4) Come la traslocazione (2) con passo accostato degli arti.
- 5) Come la traslocazione (1) con passo alternato degli arti.
- 6) Come la traslocazione (2) con passo alternato degli arti.

N.B. L'educatore esegue assistenza indiretta e/o diretta, ponendosi di fronte all'attrezzo vicino ai bambini che traslocano.

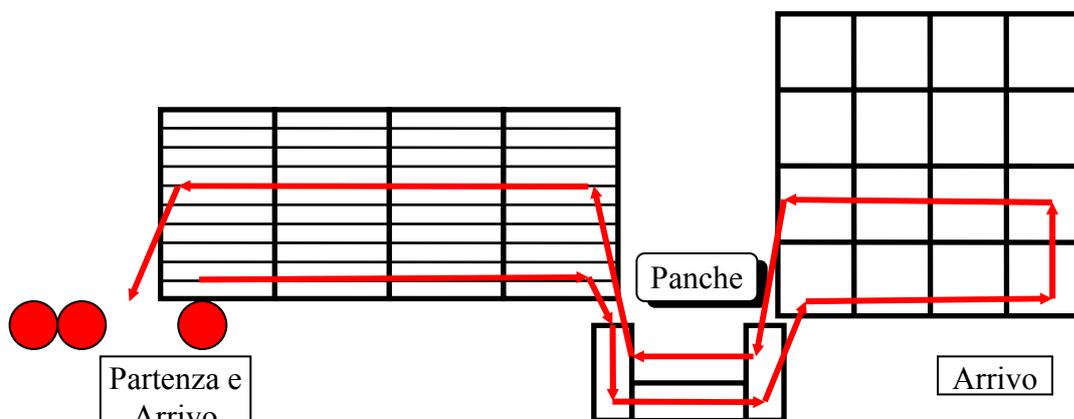
Seconda Proposta: Gioco "La battaglia navale" (Tratta dal Manuale dei Centri Pilota di Giosport Pallamano, edito dalla FIGH)

- Traslocare con passo accostato degli arti superiori e inferiori
- Traslocare con passo incrociato degli arti superiori e accostato degli arti inferiori.

N.B. Essendo molti i bambini, non c'è bisogno di alternare gli esercizi a momenti di recupero perché il recupero viene già effettuato nel turno di attesa in fila. Piuttosto è bene alternare una serie di esercizi a un gioco di movimento (rincorrere-acchiappare, staffette di velocità o di abilità, altro) per non rendere troppo noiosa la lezione.

Quarta Proposta: Gioco dei passaggi con canestro. Leggere le regole del gioco dei passaggi ma invece di finalizzare al numero di passaggi da realizzare, si ha come obiettivo quello di avvicinarsi al canestro avversario per centrarlo con un tiro, se i bambini non sono ancora abili a tirare a canestro si può segnare un bersaglio facile, sul muro e chiedere di centrare tale bersaglio.

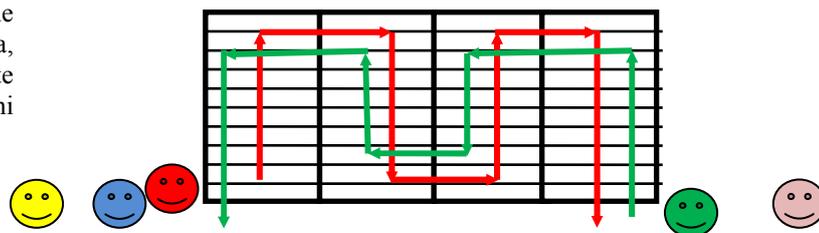
Quinta Proposta (ove spalliere e quadro siano posti vicini sulla stessa parete): Traslocazione orizzontale, andata e ritorno, sul primo grado della spalliera e del quadro svedese con raccordo fornito dalla panca svedese.



Ripetere con le varianti del passo accostato e incrociato delle mani.

Se non è presente il quadro svedese sostituire la Quinta Proposta con la seguente:

N.B. L'educatore esegue assistenza indiretta e/o diretta, ponendosi di fronte all'attrezzo vicino ai bambini che traslocano.



Fare eseguire la traslocazione con partenza dei bambini da entrambi i lati della spalliera. Ricordare la **regola della precedenza**: il bambino che nell'incrocio con un compagno, è più in basso, staccherà una mano per scavalcare il compagno e passare dall'altra parte, senza appoggiare i piedi a terra.

Gioco finale: riproporre la PALLA AL RE o un gioco simile.

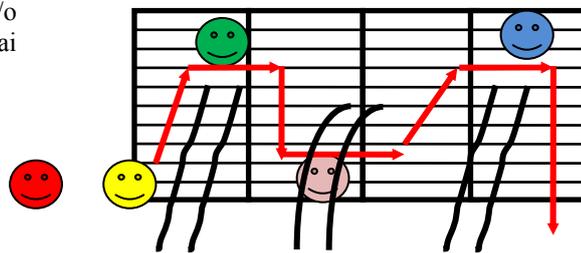
QUARTA LEZIONE

Fasi di condizionamento (riscaldamento): “Gioco dei passaggi” con canestro. Leggere le regole del gioco dei passaggi ma invece di finalizzare al numero di passaggi da realizzare, si ha come obiettivo quello di avvicinarsi al canestro avversario per centrarlo con un tiro.

Disposti i bambini in fila ad una estremità dell’attrezzo si fanno eseguire le seguenti traslocazioni:

Prima Proposta: Percorso orizzontale/verticale, alla spalliera, con passaggio sopra e sotto le scale: agganciare le due scale dritte e la scala curva alla spalliera (vedi disegno sotto). Far partire i bambini da un lato della spalliera e chiedere una traslocazione orizzontale passando sopra alle scale dritte e sotto alla scala curva. **Se non sono presenti le scale utilizzare il nastro di nylon** (quello bianco-rosso da edilizia, o una serie di bustine da spesa tagliate a striscioline e legate insieme) **legato obliquamente alla spalliera e fermato a terra con il nastro adesivo.**

N.B. L’educatore esegue assistenza indiretta e/o diretta, ponendosi di fronte all’attrezzo vicino ai bambini che traslocano.



N.B. è bene far salire i bambini uno dietro l’altro dando loro un compito attento: “partire quando il compagno che precede ha superato la prima scala dritta”. Eseguire la traslocazione sia da destra a sinistra che viceversa.

Seconda Proposta : Gioco “La passerella” (tratto dal Manuale dei Centri Pilota di Gocosport Pallamano, edito dalla FIGH).

Palla rotolata con scalatore

Gradigliato
per la classe

3

4

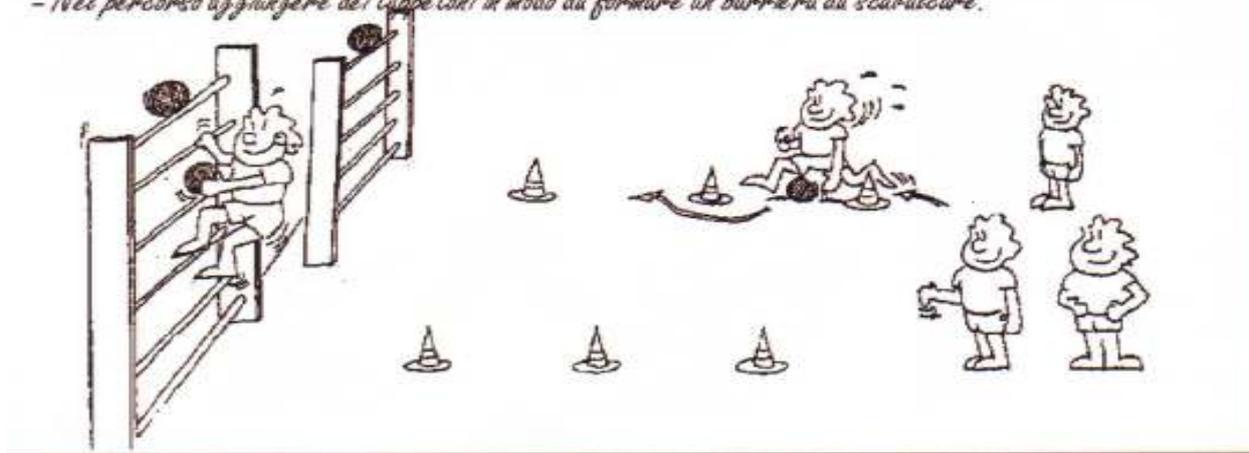
5

A

Predisporre una fila di coni davanti ad un gruppo di spalliere. Mettere una palla sopra una di esse. Bambini in fila davanti ai coni. Al via il primo della fila rotola la palla, eseguendo uno slalom fra i coni, sale sulla spalliera con la palla e l'appoggia sopra di essa. Prende la palla che è stata posta precedentemente sopra di essa, scende e, palleggiando, corre verso la propria fila per consegnare la palla al secondo poi si porta in coda. A turno tutti i bambini effettuano la stessa esecuzione.

Variazione:

- Il bambino prima di scendere dalla spalliera esegue una traslazione laterale sulla spalliera.
- Nel percorso aggiungere dei tappetoni in modo da formare un barriera da scavalcare.



Predisporre tante squadre e tanti percorsi, quante sono le campate della spalliera. Proporre delle varianti nella modalità di manipolazione della palla sul percorso (portata, palleggiata, calciata, tenuta tra le ginocchia, ...)

Lasciare liberi i bambini nel portare la palla sull'estremità della spalliera. Fare assistenza ponendosi vicino alla spalliera, soprattutto con i bambini che dovessero mostrare difficoltà.

QUINTA LEZIONE

Fasi di condizionamento (riscaldamento): Gioco DEI PASSAGGI con canestro.

Disposti i bambini in fila ad una estremità dell'attrezzo si fanno eseguire le seguenti traslocazioni:

Prima Proposta: Percorso Obliquo a "X" alla spalliera: Far partire i bambini da un lato della spalliera e chiedere una traslocazione obliqua a "X" di andata - ritorno.

N.B. L'educatore esegue assistenza indiretta e/o diretta, ponendosi di fronte all'attrezzo vicino ai bambini che traslocano.

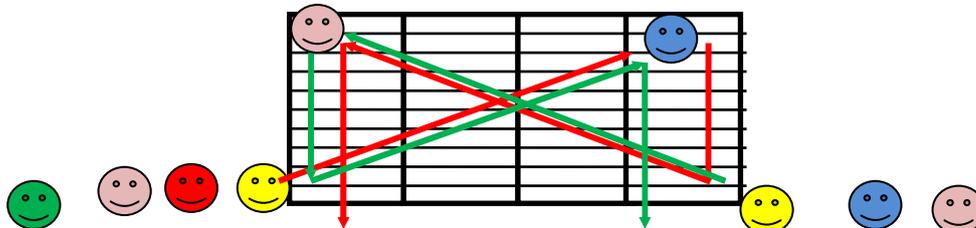


N.B. è bene far salire i bambini uno dietro l'altro dando loro un compito attento: "partire quando il compagno che precede ha superato la prima scala dritta". Eseguire la traslocazione sia da destra a sinistra che viceversa.

Se è presente un quadro svedese, far ripetere l'esercizio sul quadro, ponendo dei materassi sotto l'attrezzo.

Seconda Proposta: Gioco "La passerella" (vedi lezione precedente)

Terza Proposta: Stesso esercizio della proposta 1 ma eseguito facendo partire contemporaneamente i bambini da destra e da sinistra:



Far partire i bambini quando il compagno davanti ha superato la terza campata. *Quando i bambini si incrociano, quelli posti più in alto, staccano una mano, scavalcano il corpo del compagno dando la precedenza a chi sta più in alto.*

Alla fine della traslocazione, i bambini che sono partiti da destra si preparano a partire da sinistra e viceversa.

Se è presente un quadro svedese, far ripetere l'esercizio sul quadro, ponendo dei materassi sotto l'attrezzo.

Quarta Proposta: Gioco dei passaggi con meta (vedi lezioni precedenti).

Quinta Proposta: Palla rotolata con scalatore (vedi lezioni precedenti) .

B) Didattica del **SALTO IN BASSO** (L'educazione dell' equilibrio di volo).

L'equilibrio di volo è, tra le varie tipologie di equilibrio, quello meno sollecitabile dall'ambiente, ad esclusione del saltare che, ovviamente, è solo un aspetto elementare dell'equilibrio di volo.

Infatti, mentre l'equilibrio dinamico viene sollecitato da tante esperienze che il bambino o il fanciullo possono fare nell'ambiente (correre e spostarsi su terreni vari, giochi di movimento a rincorrersi, esecuzione di percorsi, altro), l'equilibrio di volo richiede, spesso, proposte mirate che stimolino esperienze e apprendimenti significativi.

C'è anche da dire che l'equilibrio di volo induce un minimo di timore e non tutti sperimentano liberamente situazioni in cui bisogna controllare il corpo in aria.

Altro aspetto importante è la situazione biomeccanica che caratterizza il corpo in equilibrio di volo. In tale situazione, infatti, ci troviamo di fronte ad una catena cinematica "libera", cioè senza contatti con suolo o appoggi. Viene quindi a mancare un aspetto importante, che consente il controllo dell'equilibrio statico e dinamico, cioè la reazione all'appoggio (riflesso di estensione) che consente di modificare, con spinte opportune, l'assetto corporeo in relazione allo stato di equilibrio.

Nella fase di volo, invece, il corpo non può appoggiarsi a nulla se non al corpo stesso e con contrazioni opportune deve evitare che il movimento di una parte di esso induca un movimento uguale e contrario nella parte contigua (ci riferiamo, in particolare, ai segmenti rappresentati dagli arti inferiori e dall busto). Ciò è possibile grazie ad una educazione mirata che tenda a consolidare nell'allievo il controllo del movimento "segmentario e successivo", cioè il movimento che fissa uno dei grandi segmenti del corpo mentre si muove l'altro e viceversa.

Quando si parla di tale capacità, dunque, si deve pensare all'abilità di controllare il corpo e i suoi segmenti quando si è in volo, quindi il salto, lo staccare dal suolo, come il ritornare al suolo sono solo meccanismi iniziali e finali all'interno dei quali devono svilupparsi varie coordinazioni, a partire da gesti semplici (afferrare o lanciare una palla) e gesti complessi (si pensi alle figure della ginnastica artistica).

L'imperativo, dunque, nell'educazione di tale equilibrio è: richiedere l'esecuzione di compiti motori durante la fase di volo, richiedere il controllo di coordinazioni semplici, all'inizio, e poi più complesse man mano che il bambino consolida l'abilità.

Partiamo dal movimento di base: **saltare**.

Escludendo il saltellare, che per l'esigua fase di volo non presenta particolari difficoltà di controllo, possiamo addentrarci in una serie di riflessioni sul controllo del "salto" come base di partenza per una corretta educazione dell'equilibrio di volo.

Il salto richiede una serie di competenze che spesso passano inosservate in chi esegue e date per scontate in chi propone. Vediamone alcune:

✓ **Il controllo dell'impulso di forza:** l'intensità del salto, e la conseguente durata della fase di volo, è in relazione a diversi fattori:

- ◆ Grandezza dell'ostacolo da superare.
- ◆ Altezza richiesta per il salto efficace (esempio: raggiungere e afferrare una palla alta).
- ◆ Difficoltà coordinativa del gesto da compiere.

L'esperienza educativa deve quindi porre l'allievo di fronte a molteplici situazioni in cui sensibilizzarsi al controllo della forza adeguata al compito richiesto. Ovviamente in alcuni casi, vedi il salto in alto, il problema non si pone perché bisogna ricercare la massima elevazione possibile, in tante altre situazioni è necessario saper controllare l'impulso di forza da imprimere al salto e risparmiare energie da distribuire nell'arco dell'intera prestazione (pensiamo a una partita di pallacanestro¹ ma anche ad una corsa ad ostacoli²).

✓ **Il controllo della direzione del salto:** la traiettoria di salto, che si imprime al momento dello stacco, appare un altro elemento importante a seconda che si tratti di un salto con maggiore spinta verticale o con maggiore spinta orizzontale. Appare dunque necessario stimolare i ragazzi a saltare ostacoli di diverse dimensioni proprio per far apprendere il controllo della traiettoria utile per la soluzione del compito: saltare ostacoli medi oppure alti, saltare tappeti (sottili) o materassi (più spessi), saltare ostacoli misti (alti e larghi) per operare con la didattica dei "contrast".

✓ **Il controllo delle rotazioni:** staccarsi dal suolo implica, soprattutto quando un soggetto è inesperto, il controllo di forze rotatorie che potrebbero mettere in crisi l'assetto corporeo quando non vi sono più contatti con il suolo o appoggi. In tal senso richiedere rotazioni parziali o totali in volo può aumentare la capacità di controllare le sollecitazioni sul piano trasversale e migliorare la coordinazione in aria.

✓ **Il controllo dei movimenti a corpo libero:** l'esecuzione in fase di volo di semplici movimenti segmentari, poi intersegmentari combinati e dissociati può garantire una solida base motoria che diventi poi abilità generale nel controllo del corpo in volo.

✓ **Controllo della palla in fase di volo:** esecuzione in fase di volo, di: ricezioni della palla – lanci della palla – ricezioni e lanci contemporanei nella stessa fase di volo – tiri su bersagli – combinazioni tra ricezioni – lanci – tiri e rotazioni in volo – etc.

¹ In una gara di basket, ma anche in altri giochi più semplici, vi sono dei salti che richiedono il massimo impulso di forza, come avviene nei rimbalzi offensivi o difensivi in cui la palla è contesa tra più giocatori. Altre volte, però, non è necessario saltare con massima elevazione perché il controllo sulla palla si può ottenere anche con elevazioni minori. Sarà dunque interesse del giocatore non sprecare energie quando non è necessario per poter distribuire al meglio le forze durante l'arco di tutto la gara.

² Nella corsa ad ostacoli il valicamento dell'attrezzo è studiato e appreso nei minimi dettagli proprio per consentire la minor elevazione possibile, sia per rimanere vicini al suolo e non interrompere la progressione di corsa o rallentare la corsa, sia per non sprecare troppe energie e giungere nelle migliori condizioni in fondo alla gara.

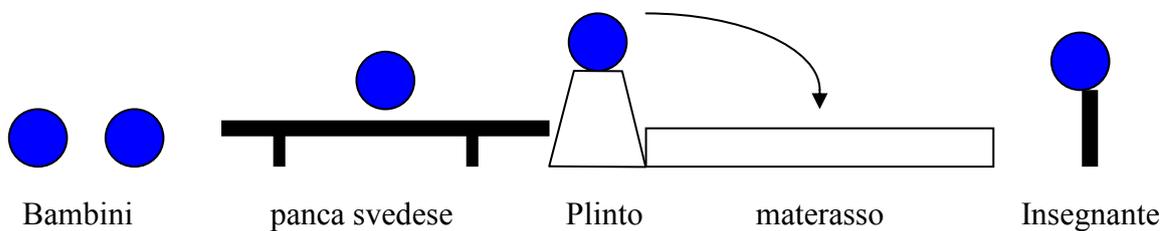
Da dove partire? Dal salto verso il basso.

Il salto verso il basso è una delle possibili risposte educative al problema. Infatti nel controllo dell'equilibrio di volo l'ostacolo maggiore che i bambini devono superare, non è tanto lo staccare da terra (visto che questa è una situazione stabile e controllabile) ma il timore del successivo atterraggio (situazione che incute timore perché non facilmente controllabile).

Il salto verso il basso risolve, in parte, il problema. Con tale esercitazione, infatti, noi creiamo artificialmente la fase di elevazione e chiediamo al bambino di controllare il ritorno al suolo attraverso compiti motori di crescente difficoltà.

N.B. tutti gli esercizi che seguono sono stati sperimentati nella scuola primaria (per le richieste più elementari) e nella scuola secondaria (per le richieste più complesse).

Il salto verso il basso si realizza utilizzando un appoggio sopraelevato (tavolo, plinto, cavallina, altro), una panca (come scalino per salire sul piano elevato) e un materasso per l'arrivo al suolo :



La sequenza dei salti deve essere graduale.

a) Combinazioni semplici :

- ✓ Salto frontale con arrivo in stazione eretta e presa plantare sul materasso.
- ✓ Salto frontale con battuta delle mani avanti al corpo.
- ✓ Salto frontale con battuta delle mani avanti e dietro al corpo.
- ✓ Salto frontale con flessione di una coscia al petto.
- ✓ Salto frontale con divaricata frontale delle gambe.
- ✓ Salto frontale con divaricata sagittale delle gambe.
- ✓ Salto frontale con elevazione delle braccia per fuori alto e divaricata sagittale delle gambe.
- ✓ Salto frontale con elevazione delle braccia per avanti alto e flessione di una coscia al petto.
- ✓ Eccetera.

N.B. Tutte queste coordinazioni segmentarie e intersegmentarie devono essere eseguite durante la fase di volo. Al momento della presa di contatto con il materasso l'allievo deve avere i piedi paralleli, le gambe semiflesse pronte a prendere contatto con l'appoggio.

b) Combinazioni con rotazioni:

- ✓ Salto frontale con $\frac{1}{4}$ di rotazione in volo a destra o a sinistra.
- ✓ Salto frontale con $\frac{1}{4}$ di rotazione in volo combinata con uno degli esercizi esemplificati in precedenza.
- ✓ Salto frontale con $\frac{1}{2}$ giro in volo (qui è necessari l'assistenza diretta del docente che, posto vicino al plinto, si assicura che l'allievo non si sbilanci in avanti col rischio di urtare il plinto).
- ✓ Salto frontale con 172 giro in volo e combinazione con uno degli esercizi esemplificati in precedenza.
- ✓ Salto con giro completo (non obbligatorio ma a libera scelta degli allievi).

N.B. Queste coordinazioni richiedono una corretta interpretazione delle informazioni vestibolari in modo da bilanciare il disorientamento associato alla rotazioni parziali o totali e poter controllare la fase di volo.

c) Combinazioni con la palla tenuta dal bambino:

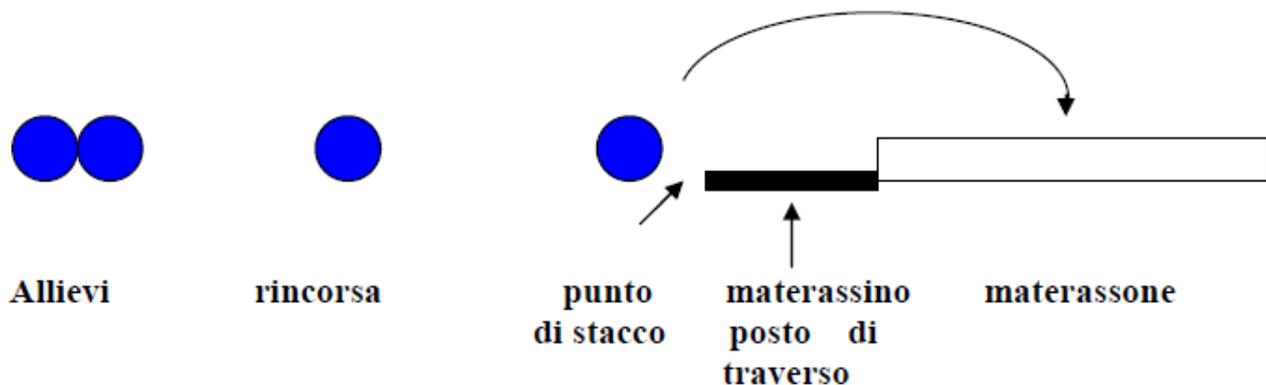
- ✓ Salto frontale con lancio della palla all'insegnante che si pone all'estremità del materasso opposta al plinto.
- ✓ Salto frontale con lancio della palla ed esecuzione contemporanea di un esercizio con gli arti inferiori.
- ✓ Salto frontale con rotazione di $\frac{1}{4}$ di giro e lancio della palla all'insegnante che si pone alla destra o sinistra del plinto.
- ✓ Salto frontale con $\frac{1}{2}$ giro in volo e lancio della palla al compagno che segue e che si trova già sulla panca svedese.
- ✓ Salto frontale e tiro su un bersaglio predisposto in precedenza.
- ✓ Salto frontale con esecuzione di $\frac{1}{4}$ di giro in volo e tiro su bersaglio predisposto in precedenza.
- ✓ altro

d) Combinazioni con palla ricevuta in volo:

- ✓ Salto frontale e ricezione della palla lanciata dall'insegnante posto all'estremità del materasso opposta al plinto.
- ✓ Salto frontale e ricezione della palla, dopo $\frac{1}{4}$ di giro, lanciata dall'insegnante che si pone a destra o a sinistra del plinto.
- ✓ Salto frontale ricezione della palla lanciata dall'insegnante e immediato passaggio della palla all'insegnante stesso (tipo Tap in)
- ✓ Altro.

N-B. Scopo di tutte le esercitazioni è quello di portare l'allievo, gradualmente, a controlli motori sempre più complessi nella fase di volo. In tal modo si sensibilizza il soggetto a comprendere quali meccanismi entrano in atto nella realizzazione di compiti motori quando non esiste la possibilità di appoggiarsi ad un sostegno.

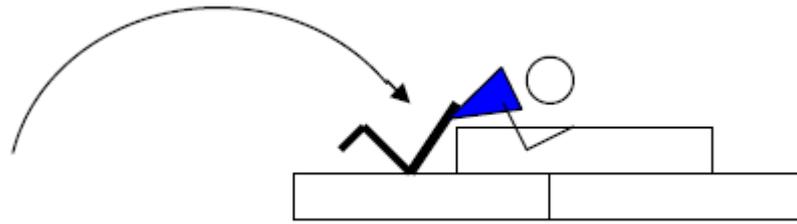
EQUILIBRIO IN TUFFO.



Nel tuffo affrontiamo in forma completa l'equilibrio di volo, infatti ora il bambino realizza tutte le fasi del salto: stacco – fase di volo – atterraggio sul materasso.

Indicazioni preliminari:

- ✓ Fare precedere i tuffi veri e propri da semplici cadute sul materasso: caduta laterale, frontale con uso delle mani per attenuare l'arrivo sul materasso, dorsale.
- ✓ Fare eseguire dei tuffi con atterraggio sul fianco. L'atterraggio prono comporta rischi di microtraumi alla porzione lombare del rachide.
- ✓ Se si vogliono realizzare tuffi frontali è bene predisporre due materassi uno sull'altro, a scala, in modo da consentire un atterraggio con cosce flesse sul tronco (vedi schema sottostante).



Situazione corretta per un tuffo frontale.

Tuffo laterale destro.

- ✓ Tuffo laterale sinistro
- ✓ Palla in mano: tuffo laterale e lancio della palla all'insegnante.
- ✓ Tuffo laterale e ricezione della palla lanciata dall'insegnante.
- ✓ Palla in mano: tuffo laterale e tiro su bersaglio predisposto in precedenza.

Stessa cosa con il tuffo frontale.

Altro: tutto quello che pensate possa entrare in tale obiettivo.

Secondo ambito: I GIOCHI DI FORTUNA

(ovvero rieducare al gusto del giocare, del processo prima che del risultato)

I giochi di fortuna, derivati dal concetto di gioco di “alea” (Caillois, 2000) sono utilissimi a distrarre il bambino dalla eccessiva enfasi sull'obiettivo del “vincere”, per ricondurlo al gusto del processo di gioco, del giocare in sé, del divertirsi prima ancora di pensare all'esito finale del gioco.

Tendere alla vittoria non è un concetto sbagliato, nel gioco si cerca di fare bene ogni cosa proprio nel tentativo di superare gli avversari ma, negli ultimi anni, il concetto del “vincere” è stato troppo esaltato. Senza eliminare i giochi competitivi, dunque, è bene, di tanto in tanto, introdurre i giochi di fortuna come momento di passaggio d'enfasi dal risultato al piacere di giocare.

Involontariamente, molti genitori, pretendono che il proprio figlio sia “primo” in ogni cosa che fa (scuola, catechismo, corso di inglese, sport, etc.) sottoponendo il bambino a uno stress esagerato e a uno stato d'ansia permanente che, certamente, non aiuta la maturazione della sicurezza di sé.

Gli insegnanti che enfatizzano troppo il “bravo scolaro” rispetto al meno dotato, ribadiscono questo concetto dell'essere primo o non essere nessuno. Dobbiamo ribaltare questa tendenza educativa, ovviamente basata sulla buona fede, nell'idea che bisogna impegnarsi al massimo in tutto ciò che si fa accettandone, poi, i risultati: quando uno si è impegnato al massimo, cosa gli si può chiedere di più? E se, nonostante si sia impegnato molto, arriva tra gli ultimi come dobbiamo considerarlo? Premiare l'impegno, anche quando il risultato non è ancora accettabile, significa stimolare il bambino ad impegnarsi nuovamente, a cercare di progredire. Viceversa, il confronto esasperante verso il più bravo, anche dopo un grande impegno, significa svilire tutto il processo educativo e demotivare il bambino nelle occasioni successive. La stessa cosa accade nel gioco, il processo non va svilito altrimenti si svilisce il gioco stesso e l'azione educativa ad esso connessa.

Quante volte capita che i bambini, se devono giocare un quarto d'ora, già dai primi minuti di gioco si arrabbiano, protestano, discutono perché, invece di divertirsi, sono già proiettati con la mente al risultato finale che li angustia durante tutto il processo del gioco?

I giochi di FORTUNA sono semplici da realizzare, vediamone alcuni esempi, lasciando poi al lettore il compito di inventarne altri:

STAFFETTA DELLA FORTUNA:

- si preparano una serie di bigliettini su cui sono disegnate delle forme geometriche (cerchi, triangoli, quadrati, rettangoli), si piegano in quattro e si spargono ad una estremità della palestra.
- Dall'altra parte della palestra si dispongono gli allievi divisi in 4 o 5 squadre, seduti in fila, dietro una linea di partenza.
- Tra la linea di partenza e i biglietti, posti dall'altra parte della palestra, si dispongono 4 o 5 percorsi paralleli (uno per ciascuna squadra) formati da coni per lo slalom, piccoli ostacoli per il salto, tappeti per il rotolamento, o qualsiasi altra cosa per realizzare un percorso (se non si hanno attrezzi si possono usare fogli di carta o di giornale, ali di scatoloni piegate a triangolo per sostituire gli ostacoli, strisce di carta adesiva gommata, bottiglie di plastica al posto dei coni,non esiste limite alla fantasia).
- Ad ogni squadra, prima del via, viene assegnato un biglietto, piegato, che non deve essere aperto e visto: tale biglietto, distribuito casualmente alle 4 o 5 squadre, contiene una delle figure geometriche e i bambini, ovviamente, non sanno quale di esse sia quella a loro assegnata.
- Al VIA i primi di ogni squadra partono, eseguono il percorso, prendono un biglietto e lo portano indietro, nella zona della loro squadra, senza eseguire di nuovo il percorso. Per abbreviare i tempi morti si danno indicazioni per la partenza dei bambini, ad esempio: "si parte quando il compagno davanti ha superato l'ostacolo, o ha eseguito la capovolta, o...". In questo modo si creano compiti attentivi e non c'è bisogno di mandare continui segnali di partenza ai bambini i quali, osservando il compagno che li precede, possono partire da soli secondo le indicazioni ricevute.
- Alla FINE del gioco ogni squadra apre i biglietti, li ordina secondo le figure (i triangoli tutti insieme, i cerchi tutti insieme, i quadrati tutti insieme,...) e apre il biglietto segreto assegnato ad inizio gara. La figura contenuta in questo biglietto dirà ai bambini quanti punti hanno realizzato in relazione al numero di figure uguali che sono riusciti a pescare, casualmente, durante il percorso. La VITTORIA, dunque, è affidata alla fortuna e i bambini, dopo una reazione iniziale di perplessità cominceranno a giocare più sereni, più tranquilli e con più impegno sapendo, alla fine, che vincere, o perdere, è questione di fortuna e non solo di bravura.

Al posto delle figure geometriche, in questo tipo di gioco, si possono usare animali, piante, nomi di città, di regioni in relazione a quanto si sta studiando in classe (collegamento interdisciplinare). Si potrebbero anche usare lettere dell'alfabeto e lavorare, sempre con le "staffette di fortuna", su nomi, forme verbali, etc. Ad esempio: sistemati 3 o 4 alfabeti completi, alla estremità del campo, si assegnano alle squadre dei biglietti segreti contenenti dei nomi di animali (balena, somaro, maiale, pecora); alla fine del percorso i bambini aprono le lettere, aprono il biglietto segreto e devono riuscire a comporre la parola ricevuta o, in una forma più complessa, una breve frase contenente il nome dell'animale assegnato (es: la balena nuota; la pecora brucia, etc). Stessa cosa si potrebbe fare con i numeri e i segni delle operazioni dando, nel biglietto segreto, un risultato (12, 24, 7,...) alla fine del percorso i bambini devono riuscire, con i biglietti pescati, a formare una operazione che dia il risultato assegnato nel biglietto segreto.

Tutte le varianti indicate potrebbero essere utilizzate per ripetere più volte il percorso in modo da far svolgere ai bambini, una discreta attività fisica che, seppur ripetitiva, mantiene elevata la motivazione in relazione alle finalità sempre diverse e, fino alla fine, sconosciute (oserei dire: misteriose).

LE SQUADRE SEGRETE: una seconda modalità di organizzare i giochi di FORTUNA, consiste nel giocare senza sapere chi siano, in realtà, i compagni di squadra. Esempio:

- Si preparano una serie di biglietti recanti simboli alfabetici (A,B,C,..) o numerici (1,2,3...), si piegano in quattro in modo che non si veda il contenuto.

- Si formano due squadre, come normalmente si fa per i giochi di squadra. Prima che il gioco inizi, si consegna a ciascun partecipante un biglietto segreto distribuendo equamente A e B o 1 e 2 a ciascuna delle due squadre. Ogni bambino, senza guardarlo, mette il biglietto in tasca o lo infila nei calzini se non ha tasche.
- Si ricorda ai bambini di memorizzare i punti individuali che realizzeranno durante il gioco (possono essere nr di passaggi, nr di canestri, nr di.....).
- Si svolge normalmente il gioco e alla fine ci sarà un punteggio ufficiale che assegnerà, apparentemente, la vittoria a una squadra o all'altra. A questo punto l'insegnante dirà ai bambini di guardare i biglietti segreti ricevuti a inizio gioco, e di unirsi secondo le nuove squadre: gli A o gli 1 insieme e i B o i 2 insieme. I bambini sommeranno i punti fatti individualmente e quello sarà il reale punteggio finale delle squadre segrete.

La fortuna avrà deciso, in grossa parte, quale squadra risulterà vincitrice. Riporto un esempio di commento interessante, da parte di un bambino, dopo aver svolto il gioco della Palla al Re con questa modalità: *“abbiamo perso perché ci siamo ritrovati tutti i difensori insieme”*. Riflessione precisissima, il caso aveva messo insieme i bambini che generalmente, in questo gioco, si portano avanti per passare la palla al re o regina e, dall'altra parte, i bambini che generalmente preferiscono stare indietro per impedire agli avversari di passare la palla. Quest'ultimi, in genere, non fanno punti o ne fanno pochi e, quindi, se capitano insieme sommano sempre punteggi bassi. Questa è l'**alea**, la **fortuna**, il **caso**, il modo di ridare gusto al processo del giocare attenuando l'ansia di chi vince o perde.

N.B. la stessa procedura può essere applicata preparando dei biglietti con tre squadre A, B, C o 1,2,3.

IL DOPPIO GIOCO: questo gioco si realizza ponendo diversi obiettivi nella stessa competizione, esempio: facciamo il gioco dei passaggi con meta e con canestro nello stesso tempo. I giocatori, quindi, possono fare punto sia tirando a canestro che appoggiando la palla oltre la linea di fondo campo. All'inizio della gara viene dato a ciascun bambino un biglietto segreto nel quale può esservi scritto “canestro” o “meta”. Alla fine del gioco i bambini che hanno il biglietto “canestro” potranno sommare solo i punti fatti in questo modo e non quelli fatti attraverso la “meta” e viceversa.

N.B. Il possibile contenuto del biglietto può essere anche detto all'inizio del gioco: “bambini, nel biglietto che vi è stato consegnato ci può essere scritto “canestro” o “meta” e, in base a questo, voi potrete accumulare punteggio. Questa informazione preliminare solleciterà i bambini a fare punti sia con il canestro che con la meta in modo da accumulare, in ogni caso, un certo punteggio.

IL GIAGUARO: questo gioco, indicato per i bambini più grandi (9-10 anni) si realizza formando, come di norma, due squadre e dicendo in segreto, ad alcuni bambini di ciascuna squadra, che loro sono GIAGUARI, cioè sono parte di una squadra ma, in realtà, giocano con l'altra. I GIAGUARI, dunque, senza farsi scoprire devono cercare di agevolare la squadra avversaria perché, in realtà, è la loro squadra. Scattano meccanismi al limite del comico, con bambini che fanno finta di perdere il pallone lasciandolo agli apparenti avversari, oppure fingono di scivolare nel momento in cui potrebbero fermare un avversario. Ovviamente quando scoperti la loro azione viene fortemente limitata e, quindi, devono essere molto bravi a dissimulare il loro reale ruolo.

Inventare giochi come quelli appena descritti, basati su una forte componente di ALEA (fortuna, caso), aiuta i bambini a ritrovare il gusto nel processo di gioco e ad accettare il risultato finale del gioco stesso. Ovviamente tali giochi non devono sostituire quelli competitivi, altrettanto educativi rispetto all'accettazione dei risultati conseguiti, ma devono alternarsi ad essi in un percorso educativo che consenta al bambino di maturare quel reale senso di Fair-Play che caratterizza la persona intelligente e consapevole, la persona che sa cosa e dove vale, la persona che accetta le qualità degli altri e non le denigra per giustificarsi.

Giochi di fortuna, dunque, per combattere un mondo dove tutti vogliono essere sempre i primi. Tale situazione, le persone intelligenti lo sanno, non è possibile quando si partecipa a un gioco o a una competizione.

Terzo ambito: I GIOCHI ASIMMETRICI O PARADOSSALI
(educare alla tenacia, alla determinazione, alla volitività, all'impegno)

Sono i giochi in cui, già all'inizio, si sa chi vincerà o è avvantaggiato per vincere, oppure quei giochi in cui i ruoli sono estremamente sbilanciati con preponderanza degli uni sugli altri, o quei giochi dove il concetto di squadra viene fortemente compromesso da continui spostamenti dei giocatori. Questa tipologia di gioco è fortemente formativa per il carattere, per la capacità di impegnarsi a fondo, anche quando non si può vincere, quando l'obiettivo è quello di impegnare il più a lungo possibile chi ha già in mano la vittoria. Nessun gioco, rispetto a questi, stimola in modo così peculiare e potente il "carattere", la "determinazione", la "forza d'animo", la "perseveranza".

Alcuni di questi giochi sono inconsapevolmente utilizzati dagli insegnanti e, quindi, bastano alcuni esempi e poche nuove o vecchie proposte, per fornire il giusto stimolo per la loro applicazione, la loro creazione o il loro adattamento.

Vediamone alcuni:

LO SPARVIERO (gioco asimmetrico, anche detto "la rete e i pesci"): si assegna il ruolo di SPARVIERO a un bambino che si pone a una estremità della palestra o del campo da gioco, gli altri bambini si dispongono sul lato opposto. Al VIA dell'insegnante i bambini e lo sparviero devono correre, senza mai tornare indietro, verso la parte opposta del campo da gioco e superare la linea di fondo campo. Mentre avviene questo spostamento, lo sparviero cerca di toccare degli avversari e, tutti quelli che tocca, si uniscono a lui nella caccia. In particolare, nella forma base del gioco, tutti i bambini toccati, nella manche successiva, si prenderanno per mano (con lo sparviero al centro a dirigere il gruppo) formando una rete che si amplierà, manche dopo manche, di ulteriori bambini catturati. Ovviamente man mano che la rete si amplia, diviene sempre più difficile non essere toccati. VINCE il gioco l'ultimo bambino ad essere toccato o l'unico non toccato. Questi inizierà il gioco successivo nel ruolo di SPARVIERO.

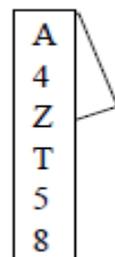
Il gioco è asimmetrico perché man mano che i bambini vengono toccati i cacciatori aumentano di numero rendendo difficile, alla fine impossibile, la possibilità di fuga degli avversari. Il gioco è anche asimmetrico perché, sparviero a parte, tutti i partecipanti cambiano ruolo passando da quello di prede a quello di cacciatori.

Varianti:

- I concorrenti toccati, invece di unirsi allo sparviero per formare la rete, si uniscono a coppie, via via che vengono toccati, e cacciano tenendosi per mano.
- Come la variante precedente ma a gruppi di 3.
- I concorrenti toccati, invece di unirsi allo sparviero per formare la rete, cacciano singolarmente nelle fasi successive.

DISERZIONE: questo gioco prevede il continuo cambio di squadra, durante il gioco e, anche, la possibile scomparsa di squadre. In sintesi si sa dove si comincia ma non dove si finisce e, in tal senso, è un gioco paradossale.

- si preparano una serie di strisce di carta di lunghezza pari a un foglio A4, piegate per un terzo della loro lunghezza mentre, sui restanti due terzi, si scrive, verticalmente, un codice alfanumerico (es. A4ZT58). Le strisce vengono siglate



con colori diversi di pennarello (blu, rosso, verde, nero) definendo, in tal modo, squadre diverse.

- Si formano tre o quattro squadre, a seconda dei colori usati per predisporre le strisce e si consegnano a ciascuna squadra (sq. Rossa; sq. Blu; sq. Verde; sq. Nera).
- I componenti ciascuna squadra ricevono una striscia a testa e la pongono dietro la schiena applicando la parte ripiegata all'interno della cintura dei pantaloncini in modo che penzoli fuori la parte con la sigla alfanumerica. Questa parte deve sempre essere visibile.
- Al VIA, il gioco si sviluppa in tutta l'area stabilita e consiste nell'eliminare gli avversari leggendo in modo corretto la sigla alfanumerica. Quando ciò accade, il giocatore eliminato non esce dal gioco ma si fa consegnare una striscia dello stesso colore dell'avversario che l'ha eliminato e passa nella sua squadra. Vince la squadra che acquista a sé tutti gli altri giocatori o la squadra che, al momento dello STOP, conta il maggior numero di giocatori.
- **REGOLE:**
 - ✓ Non si può nascondere la sigla con le mani ma appoggiandosi a pareti, sedendosi al suolo, appoggiandosi ad altro compagno, correndo e ruotando su se stessi,....
 - ✓ Non si può rimanere in posizione di copertura per più di 5 secondi, dopo tale tempo bisogna spostarsi o muoversi liberando la sigla.
 - ✓ Nel momento in cui si inizia a leggere la sigla di un avversario si deve terminare la dicitura: se corretta l'avversario viene eliminato e passa nella squadra dell'eliminatore, se errata avviene il contrario.
 - ✓ E' vietato suggerire sigle o parti di sigle, ciascun giocatore, leggendo la sigla o sentendo gli altri pronunciarla, deve cercare di memorizzarla completamente e in modo corretto.

In questo gioco l'eliminazione, spesso, può significare passare in una squadra più numerosa con aumento della possibilità che questa vinca. Non è raro che un giocatore di una squadra (es. la rossa) venga acquisito da un'altra squadra (es. blu), poi venga acquisito da un'altra squadra diversa (es. verde) e, magari, ritorni alla squadra originaria (rossa). In tal modo il senso di appartenenza a un solo gruppo viene messo in crisi e, con esso, anche il senso di vincitore – perdente. Spesso restano due sole squadre che si contendono i giocatori perdendoli e riconquistandoli con la “falsa eliminazione”.

Un gioco divertente, che attenua l'enfasi sul vincere-perdere, sull'appartenenza a un solo gruppo, mentre aumenta la disponibilità a cambiare costantemente partner di gioco e avversari. Tale proposta aiuta i bambini a dare importanza al processo, al divertimento insito nella competizione, più che alla vittoria in sé.

CAPO E SPIA. Il gioco enfatizza l'asimmetria dei ruoli e implica la capacità di interpretare al meglio le potenzialità o le debolezze degli stessi. La sua pratica, nel tempo, sollecita attitudini alla collaborazione, all'altruismo, alla rinuncia per il vantaggio della squadra o del/dei compagno/i.

Il gioco si pratica in un'area più o meno grande, a seconda del numero di partecipanti, e prevede la competizione tra due squadre con l'obiettivo di prelevare la bandiera nel campo della squadra avversaria e portarla all'estremità del proprio campo. La squadra che riesce per prima in questo intento, si aggiudica un punto e chiude la prova. La partita si basa sull'esecuzione di più prove al termine delle quali vince la squadra che ha totalizzato il punteggio più alto.

N.B. ogni prova dura poco, l'eliminazione non è un problema rispetto a un tempo d'attesa breve dopo il quale si effettua una nuova prova, previa redistribuzione dei bigliettini con i ruoli.

Squadra A		Squadra B	
	Capo		Capo
	Spia		Spia
	2	2	
Bandiera	3	3	Bandiera
Squadra	4	4	Squadra
A	5	5	B
	6	6	
	

I ruoli di gioco sono i seguenti:

- ✓ CAPO: è il ruolo più forte, può eliminare tutti gli altri numeri a parte la SPIA.
- ✓ SPIA: è il ruolo più debole, anche se importantissimo, può eliminare solo il CAPO ma è eliminato da tutti gli altri numeri.
- ✓ 2: è il secondo ruolo più forte, può essere eliminato solo dal CAPO ed elimina tutti gli altri ruoli.
- ✓ 3: è il terzo numero più forte, può essere eliminato dal CAPO e dal 2 ed elimina tutti gli altri ruoli.
- ✓ 4: ...si prosegue come sopra, ciascun numero elimina quelli più alti e viene eliminato da quelli più bassi e dal capo.

I ruoli vengono scritti su dei cartoncini quadrati piccoli, in modo che possano essere contenuti nella mano chiusa a pugno.

I ruoli vengono distribuiti casualmente all'inizio di ciascuna prova. E' bene che, a turno, tutti i bambini abbiano il compito di distribuire i ruoli. In genere si tengono i cartoncini con le mani dietro la schiena e, senza guardarli, si distribuiscono ai compagni di squadra.

Distribuiti i ruoli di gioco, si lasciano alcuni minuti alle squadre per concordare la strategia di gioco:

- ✓ Chi sta dietro a difendere la bandiera e chi si spinge all'attacco per prendere la bandiera avversaria?
- ✓ Chi protegge la SPIA?
- ✓ Come organizzare i numeri alti che, probabilmente, rischiano di essere eliminati nella prime fasi di gioco?
- ✓ Altro,.....

Dato il VIA alla prova, il gioco inizia con il movimento dei giocatori su tutto il campo, ciascuno può andare dove vuole (all'interno del perimetro assegnato) con le seguenti regole:

- 1) Quando un giocatore viene toccato da un avversario deve fermarsi, entrambi aprono la mano contenente il biglietto del ruolo e quello che ha il ruolo più debole viene eliminato.
- 2) Il giocatore eliminato deve avvertire della sua eliminazione dicendo a voce alta il proprio ruolo (CAPO o 2 o 3 etc) e il nome dell'avversario che l'ha eliminato, esempio: "4 eliminato da Andrea". Questa informazione avvisa i compagni del giocatore eliminato che Andrea può essere: il CAPO, il 2 o il 3. Se invece l'eliminato avesse gridato: "2 eliminato da Andrea", non vi sarebbe ombra di dubbio ad assegnare ad Andrea il ruolo del CAPO. Questa informazione sarebbe particolarmente interessante per la SPIA che ora conosce il suo bersaglio, l'obiettivo del suo ruolo.

- 3) Quando si toccano due ruoli uguali (CAPO-CAPO; 2-2; ...4-4) non viene eliminato nessuno ma i due giocatori devono andare a toccare la propria bandiera prima di riprendere il gioco. Nel tempo necessario per raggiungere e toccare la bandiera, questi giocatori non possono toccare nessun avversario, non possono essere toccati e non possono interferire con le azioni di gioco. Questo è l'unico caso in cui i due giocatori possono gridare il ruolo dell'avversario, esempio: "Andrea è il CAPO", "Andrea è il 3".....
- 4) Se un giocatore che ha preso la bandiera avversaria, per portarla alla fine del proprio campo, viene toccato ed eliminato, la bandiera rimane nel punto in cui è stata portata e la squadra continua a difenderla in quel punto. **E' vietato riportare la bandiera nella posizione di partenza per non rendere vano lo sforzo compiuto dall'avversario anche se eliminato.**
- 5) Nel momento in cui un giocatore riesce a portare la bandiera avversaria sulla linea di fondo del proprio campo, si interrompe la prova e si assegna 1 punto alla sua squadra. Le bandiere vengono riportate al punto di inizio gioco, si consegnano i cartoncini con i ruoli, si ridistribuiscono casualmente e, appena pronti (dopo il briefing iniziale) si inizia una nuova prova.

Questo gioco è più complicato da spiegare che da realizzare. Sono necessarie alcune prove, però, prima che i bambini entrino nella filosofia di gioco e comprendano l'essenza dei ruoli, le strategie base per giocare.

Le prime prove sono, in genere, molto statiche, con scarso movimento, con grande paura da parte dei numeri alti, che temono di essere eliminati.

Man mano che si gioca, però, i bambini cominciano a interpretare i ruoli, ad esempio:

- ✓ I numeri alti, a volte anche la SPIA, appena scatta il VIA si catapultano in avanti, fingendo di essere numeri alti, pronti a ripiegare immediatamente se qualcuno minaccia di toccarli.
- ✓ Alcuni bambini con i numeri alti, invece, si pongono in atteggiamento di attesa, attendono che il gioco si avvii, guidato dal movimento dei numeri bassi e del CAPO e poi si inseriscono sulla distrazione degli avversari per prendere la bandiera. Spesso, i più abili, riescono a portare la bandiera nel proprio campo anche con numeri alti.
- ✓ Quando i bambini hanno maturato buona esperienza di gioco, comincia anche il meccanismo di sacrificio, che all'inizio non viene molto praticato. Il meccanismo di sacrificio si attua quando un ruolo debole blocca l'avversario che ha preso la bandiera, pur sapendo che verrà eliminato, per prendere tempo e consentire a un numero basso o al proprio CAPO di intervenire.
- ✓ Le STRATEGIE: dopo le prime prove, i bambini comprendono subito la necessità di accordarsi sulle strategie base, vediamo alcune:
 - Se il CAPO va all'attacco il 2 deve rimanere a difesa della bandiera e la SPIA sta nei paraggi perché l'eliminazione del 2 può essere attuata solo dal CAPO.
 - Se il CAPO sta in difesa, allora il 2 e il 3 si portano all'attacco, contornati dai numeri alti che creano confusione all'avversario.
 - La SPIA non deve avere un atteggiamento remissivo e timoroso perché, se si fa scoprire dagli avversari e viene eliminata, crea grossi problemi alla sua squadra per l'impossibilità di eliminare il CAPO avversario.
 - Come nel Rugby, si crea il concetto di ASSISTENZA: se un compagno prende la bandiera avversaria, altri compagni gli si affiancano e, in caso venga toccato ed eliminato, cercano di prendere la bandiera e concludere l'azione intrapresa.
 - Altre volte, mentre un compagno prende la bandiera avversaria comincia a portarla nel proprio campo, i compagni che lo affiancano toccano, bloccandoli, gli avversari che cercano di intercettare il portatore della bandiera.
 - La STRATEGIA PIU BELLA IN ASSOLUTO però, si manifesta al momento della distribuzione dei ruoli. I bambini, come si sa, manifestano egocentrismo ma sono capaci di atti di generosità assoluti e mirabili. E' quasi matematico, infatti, che dopo due o tre prove se un giocatore ha ricevuto sempre un ruolo debole (SPIA o numeri alti) qualche

compagno si rende disponibile a cedere il suo numero basso per consentire loro di provare il ruolo forte, frasi di questo tipo sono all'ordine del gioco: "prendi il mio 2, io ho avuto quasi sempre numeri bassi e te lo cedo volentieri". Altri bambini, i più svegli o i più scaltri, cercano invece di scambiare i loro numeri bassi con numeri alti perché si divertono di più vivendo il gioco in situazione di rischio, oppure sono motivati dalla difficoltà di gestire il ruolo debole senza venire eliminati e, a volte, riuscendo addirittura a fare il punto.

CAPO e SPIA, è un gioco molto articolato e interessante, per le sue asimmetrie, per la specificità dei ruoli, per la necessità di concordare continuamente strategie, per la continua esperienza garantita dalle tante prove necessarie per realizzare una partita, per l'emozione della dissimulazione, dell'inganno, del sacrificio. UNA VERA E PROPRIA BATTAGLIA CHE RECA IN SE NOTEVOLI SPUNTI EDUCATIVI, soprattutto dal punto di vista cognitivo ed emotivo. Lo stesso momento iniziale di concertazione tattica è molto interessante, in esso i bambini ragionano sugli errori fatti, propongono nuove strategie, nuovi abbinamenti di ruoli, nuove modalità di collocarsi nello spazio.

Conclusioni

Il "giocare" dei bambini, nell'attuale società, rischia di essere minato da una concezione esasperata della competizione e della vittoria che si antepone al "divertimento", al "piacere" al "processo" stesso del giocare.

In una cultura che stimola fortemente la sedentarietà e l'attenuazione del bisogno di movimento, si corrono rischi seri rispetto alla necessità di consolidare, nei bambini, stili di vita dinamici e salutari.

Prima ancora dell'aspetto sanitario, però, dobbiamo porre enfasi al potente contributo educativo che il gioco ha sempre fornito al processo formativo dei bambini. Giocare significa, perdonate la ridondanza, "mettersi in gioco", porre la propria persona in situazione agita, vissuta all'interno di contesti più o meno complessi, in cui emergono diversi elementi: **rispetto** (di regole, avversari, ambienti), **competenza** (messa in atto di conoscenze e abilità in un continuo problem solving), **impegno** (volontà e determinazione volte a raggiungere un obiettivo), **cooperazione** (disponibilità a lavorare con gli altri e per gli altri), **altruismo** (rinunciare al beneficio personale per il beneficio di tutto il gruppo).

Gli ambiti di gioco descritti in questo contributo, dimostrano come si possano individuare obiettivi educativi vari e particolari, rispondenti alle necessità che le attuali generazioni infantili evidenziano e lamentano. La corretta programmazione delle attività di gioco dovrebbe tenere conto delle esigenze generali ma anche particolari del singolo gruppo, della singola classe, in modo da rispondere immediatamente ai reali bisogni dei bambini, di quei bambini.

La scomparsa del "cortile" e delle ore quotidiane di attività libera, senza la presenza degli adulti, richiede un intervento puntuale e mirato, tendente a riproporre sollecitazioni educative che il bambino sapeva trovare da solo, per propria necessità, per naturale propensione. La scuola, come qualsiasi altra agenzia educativa, deve assumersi questo onere e ridare al gioco l'importante ruolo che gli spetta nel processo formativo infantile.

Bibliografia

- Bardill, N. and Hutchinson, S. (1997). *Animal –assisted therapy with hospitalized adolescents*. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 10(1)
- Best, JR., (2010) Effects of physical activity on children's executive function: contributions of experimental research on aerobic exercise, Dev Rev in press.
- Borsari, A.Ceciliani. (2008). Il coraggio del movimento. *Infanzia*. vol. 3, pp. 209 - 212
- Bortolotti, A. e Ceciliani, A. (2007) *Giocare con cura..Rivista Pedagogia e Didattica* (2) p.47

- Buck SM, Hillman CH, Castelli DM, (2008) The relation of aerobic fitness to Stroop task performance in preadolescent children, *Med Sci Sport Exerc*, 40: 166-172
- Budde, H., Voelcker Rehageb, C., Pietabyk Kendziorra, S., Ribeiro, P., Tidoz, G., (2008) Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents, *Neurosci Lett*, 441: 219-225
- Caillois, R., (2000) *I giochi e gli uomini. La maschera e la vertigine*. Edizioni Bompiani, Milano
- Ceciliani A.; Bardella Luca; Grasso Maria Letizia; Zabonati Annalisa; Robazza Claudio (2008) Effects of a physical education program on children's attitudes and emotions associated with sport climbing. Perceptual and motor skills ;106(3):775-84.
- Ceciliani, A., (2009) I giochi di lotta nei bambini e l'educazione del comportamento aggressivo, *Infanzia*, Vol.1, pp 8-13
- Ceciliani, A., (2010), *L'orientamento sportivo e l'approccio alla pratica sportiva nella scuola primari*, SdS CONI Emilia Romagna, USRER, Ed. Asterisco Bologna
- Ceciliani, A., (2011), *L'outdoor education nella scuola dell'infanzia*, *Infanzia*, Vol.6, pp 413-416
- Ceciliani, A., Cappi, C., (2011) *Outdoor education a 4 anni: un'esperienza di orienteering nella scuola dell'infanzia*, *Infanzia*, Vol. 6, pp 452-457
- Dahlgren L.O., & Szczepanski, A. (1998) *Outdoor Education, Literary education and sensory experience*. Linköping: Kinda Education Center
- Davis, J. (1999) *No time to be a kid*. Illinois Issues, 25
- Dordel S. (2000) Kindheit heute: Veränderte Lebensbedingungen reduzierte motorische Leistungsfähigkeit? *Sportunterricht*, 49: 341-394
- Dunnett, N., Swanwick, C., and Woolley, E. (2002)., *Improving Urban Parks, Play Areas and Green Spaces*, Department of Landscape, University of Sheffield DTLG, London, May.
- Eisenmann J.C. (2006) Insight into the causes of the recent secular trend in pediatric obesity: common sense does not always prevail for complex, multifactorial phenotypes. *Preventive Medicine* 42: 329-335
- Filippone B, Vantini C., Bellucci M, Faige N.B., Baum A.D., Casella R., Pesce C., (2000) Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare. *SdS Rivista di cultura sportiva*, anno XXVI, n. 72 Gennaio-Marzo, Calzetti Mariucci Editori (PG).
- Francis, M. (1994) *Kids Don't Need Equipment, They Need Opportunity*, (interview), au Shell, Ellen Ruppel, *Smithsonian Magazine*, v25, n4, p78-87, July.
- Gaster, S., (1991) *Urban children's access to their neighborhood: changes over three generations*. *Environment and Behavior*, 23(1), 70-85
- Greenfield, J., O'Brien, M., Rustin, M., (2000) *Childhood Urban Space and Citizenship: Child-sensitive urban regeneration*, *Children* 5-16
- Hamack L.J., Jeffrey R.W., Boutelle K.N. (2007) Temporal trends in energy intake in the United States: an ecological perspective. *Am J Clin Nutr.*, 71: 1487-84
- Hartig T., Evans, G., W., Jamner, L.D., Davis, D.S., Garling T. (2003). *Tracking restoration in natural and urban field settings*. *Journal of Environmental Psychology* 23: 109-123
- Herrington, S., and Studtmann, K., (1998) *Landscape Interventions: New Directions for the Design of Children's Outdoor Play Environments*, *Landscape and Urban Planning Journal*, n.42. pp 191-205
- Higgins, P., (1996) *Outdoor Education for Sustainability: making connection*. *Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership*, 13(4), 4-11
- Hillman, M., Adams, J. and Whitelegg, J. (1990) *One False Move: A study of Children's Independent Mobility*. London: Policy Studies Institute
- Hughes, Fergus P. (1991) *Children Play & Development*, Massachusetts, Allyn & Bacon.
- Kahn, P.H. (2002) *Children's affiliations with nature: structure, development, and the problem of environmental generational amnesia*. In Kahn and Kellert (eds), *Children and Nature: Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigation* Cambridge, MA: the MIT Press pp. 93-116
- Kellert, R., K. & Wilson, E.O. (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Washington Shearwater Books
- Launder A. (2001) , *Play Practice*. Human Kinetics
- Lopez, R., and Hynes, P., (2006) *Obesity, physical activity, and the urban environment: public health research needs*, *Environmental Health: a global access Science Source*, 5:25
- Nabhan, G.P. and Trimble, S. (1994). *The Geography of Childhood: Why Children Need Wild Places*. Boston, MA: Beacon Press
- Nelson, R., (1993) *Searching for the Lost Arrow: Physical and Spiritual Ecology in the Hunter's World, The Biophilia Hypothesis*, Kellert & Wilson (eds), Washington D.C., Island Press,
- Norman, A., Bellico, R., Vaida, F., (2003) *Age and temporal trends of total physical activity among Canadian adolescents, 1981-1998*. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 35: 617-622
- Norton K.I., Dollman J., Klanarong S., (2001) Kids sport: Who's playing what? *Sport health*, 19: 12-14
- Pesce, C., Crova, C., Cereatti, L., Casella, R., Bellucci, M., (2009), Physical activity and mental performance in preadolescents: effects of acute exercise on free-recall memory, *Mental Health Phys Activ*: 2, 16-22

- Pierobon F; Stefanini S; Ceciliani A. (2010). Se l'omino nero gioca a mosca cieca: la proposta di giochi di tradizione popolare in una scuola dell'infanzia. INFANZIA. vol. 2, pp. 131 - 134
- Pratt M., Macera CA., Blanton, C., (1999), Levels of physical activity and inactivity in children and adults in the United States, current evidence and research issues, Med Sci Sports Exerc, 31: 526-33
- Przeweda R, Dobosz J (2003) Growth and physical fitness of Polish youths in two successive decades. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 43, 4; ProQuest Medical Library.
- Pyle, R. (2002) *Eden in a Vacant Lot: Special Places, Species and Kids in Community of lire*. In *Children and Nature: Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigation* Kahn and Kellert (eds), Cambridge, MA: the MIT
- Rivkin, M.,S. (2000) *Outdoor Experiences for Young Children*, Clearinghouse on Rural Education and Small Schools EDORC 00-7
- Ronsenfeld, A. & Wise, n. (2001) *The over-schedule child: Avoiding the hyperparenting trap*. Child & adolescent behavior Letter, 17 (4):1
- Sebba, R., (1991) *The Landscape of Childhood, The Reflection of Childhood's Environment in Adult Memories and in Children's Attitudes*, Environment and Behavior, v23, n4, p 395-422.
- Sobel, D. (1993). *Children's Special Places: Exploring the Role of Forts, Dens, and Busch Houses in Middle Childhood*. Tucson, AZ:Zephyr Press
- Spencer, C. and Wooley, H. (2000). *Children and the city: a summary of recent environmental psychology research*. Child:Care, Health, and Development, 26(3), 181-98
- Tilbury, D. (1995) *Environmental Education for sustainability: defining the new focus of environmental education in sustainability*. Environmental Education Research, Vol.1 Issue 2, p195-212
- Titman, W. (1994). *Special Places, Special People: The Hidden Curriculum of School Grounds*. Sureym UK:WWF UK/Learning Through Landscapes
- Tomkinson G.R., Leger I.A., Olds T.S., Carzola G. (2003) Secular trend in the performance of children and adolescent (1080-2000): an analysis of 55 studies of the 20m shuttle run in test in 11 countries. Sport medicine. n.33: 285-300
- Trevelyan F.C., Legg S.J. (2004) Back pain in school children. Where to from here?. Applied Ergonomics
- Ulrich, R. S., (1993) *Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes, The Biophilia Hypothesis*, Kellert & Wilson (eds), Washington D.C., Island Press,
- Valentine, C. and McKendrick, J. (1997). *Children's outdoor play: exploring parental concerns about children's safety and the changing nature of childhood*. Geoforum, 28, 219-35
- Westerstahl MM., Barnekow-Bergvist M., Hedberg, G., (2003) Secular trends in sports: participation and attitudes among adolescents in Sweden from 1974-1995, Acta Paediatr, 92: 602-9
- Wilson, E.,O. (1984). *Biophilia*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Wilson, R., A., (1997) The Wonders of Nature - Honoring Children's Ways of Knowing, Early Childhood News, March/April

andrea.ceciliani@unibo.it